

*Ätherische Öle*  
**IM ALLTAG**



**HERZENSTROPFEN.CH**  
Ätherische Öle & Aromatherapie

# INHALT

---

KAPITEL

**01**

Was sind ätherische Öle?

KAPITEL

**02**

Anwendungsmöglichkeiten

KAPITEL

**03**

Sicherheitshinweise

KAPITEL

**04**

Home Essential Kit

KAPITEL

**05**

Treueprogramm

KAPITEL

**06**

Zubehör

KAPITEL

**07**

Das wichtigste zum Schluss



KAPITEL

# 01

*Was sind ätherische Öle?*



## DIE KRAFT DER NATUR

- Ätherische Öle sind natürliche, von Pflanzen erzeugte Substanzen welche z.B. in Samen, Rinde, Blüte und anderen Pflanzenteilen vorkommen und durch Destillation gewonnen werden. Sie dienen ursprünglich zum Schutz der Pflanze und sind **50-70x kraftvoller & potenter** als Kräuter



KAPITEL

**02**

*Anwendungsmöglichkeiten*



## 3 MÖGLICHKEITEN

für ÄTHERISCHE ÖLE von doTERRA

- Aromatisch: Als Sprühnebel (Diffuser), aus der Flasche oder der Hand einatmen: Um die Stimmung positiv zu beeinflussen.
- Topisch: Direkt auf die betroffene Region auftragen: Für Wirkung direkt an Ort und Stelle. (Mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen für optimale Ergebnisse)
- Innerlich: Gib ein paar Tropfen ins Wasser, in pflanzlichen Kapseln oder unter die Zunge. Beim Kochen (Zahnstochermethode).



## WIRKUNG AUF 3 EBENEN

Wenn du die Öle nutzt wirken sie immer auf allen Ebenen - ob du willst oder nicht.

- Körperlich: Innerhalb weniger Minuten dringen Ätherische Öle über die Haut oder durch Inhalation in den Blutkreislauf ein und wirken auf jede Zelle im Körper. Dies kann sowohl die Balance als auch das Wohlbefinden im Körper verbessern.
- Emotional: Über die aromatische Aufnahme (z.B. Diffuser) wirken die Öle auch auf unser limbisches System, bringen unsere Emotionen in Balance und wirken ausgleichend auf unser Nervensystem.
- Feinstoffliche Ebene: Jedes Ätherisches Öl hat eine eigene hohe Schwingung und überträgt dies an unseren Körper, was deine Frequenz ebenfalls positiv beeinflusst.



KAPITEL

**03**

*Sicherheitshinweise*



## **DIE DOSIS MACHT DAS GIFT | WENIGER IST MEHR**

- Öl im Wasser nie aus Kunststoffflaschen trinken
- Zitrusöle nicht in der Sonne nutzen (photosensitiv)
- Nicht mehr als 30 Tr. innerliche Einnahme / Tag
- Bei Kindern Öle immer verdünnen, bei Babys am besten Diffusen
- Air & Deep Blue nicht innerlich einnehmen
- Wenn Öl ins Auge gekommen ist immer mit einem neutralem Öl ausreiben - nie mit Wasser
- Öle nicht in die Nase oder Ohren geben
- Oregano, Thymian, Nelke, Zimt & Cassia nie unverdünnt auf die Haut auftragen
- Bei Schwangerschaft / Stillzeit Rücksprache mit dem Arzt halten



## VERDÜNNUNGSTABELLE

1	2	4
3	4	9
6	9	18
15	22	45

0,5% = Babies & heiße Öle

1% = Kinder, ältere & sensible Menschen

2% = täglicher Gebrauch

5-10% = kurzer Einsatz, kleine Lokalität



10 ml



15 ml



30 ml



---

## FÜR KINDER BITTE MEIDEN

### **Menthol-, Keton- und Phenolhaltige Öle wie z.B.**

Pfefferminze (mentha piperita)

Eukalyptus (eucalyptus globulus)

Kampfer (cinnamomum camphora)

Rosmarin ct. cineol

Kümmel (cumin carvi)

Salbei (salvia officinalis)

Thymian ct. thymol und carvavrol

Wintergrün (gaultheria procumbens)



Kinder sind KEINE kleinen Erwachsenen, sondern jedes für sich etwas ganz besonderes und entsprechend individuell auch die Bedürfnisse.

Richtwert: 1 Tr. / Lebensjahr auf 10 ml Trägeröl

Je jünger, zarter, sensibler das Kind und je großflächiger die Anwendung, desto milder und sparsamer der Duft und die Dosierung.



## TOLLE SANFTE KINDERÖLE

**Weihrauch**

**Lavendel**

**Cedarwood**

**Tea Trea**

**Sandelholz**

**Bergamotte**

**Röm. Kamille**

**Wild Orange**

**Rose**

**Siberian Fir**

**Helichrysum**

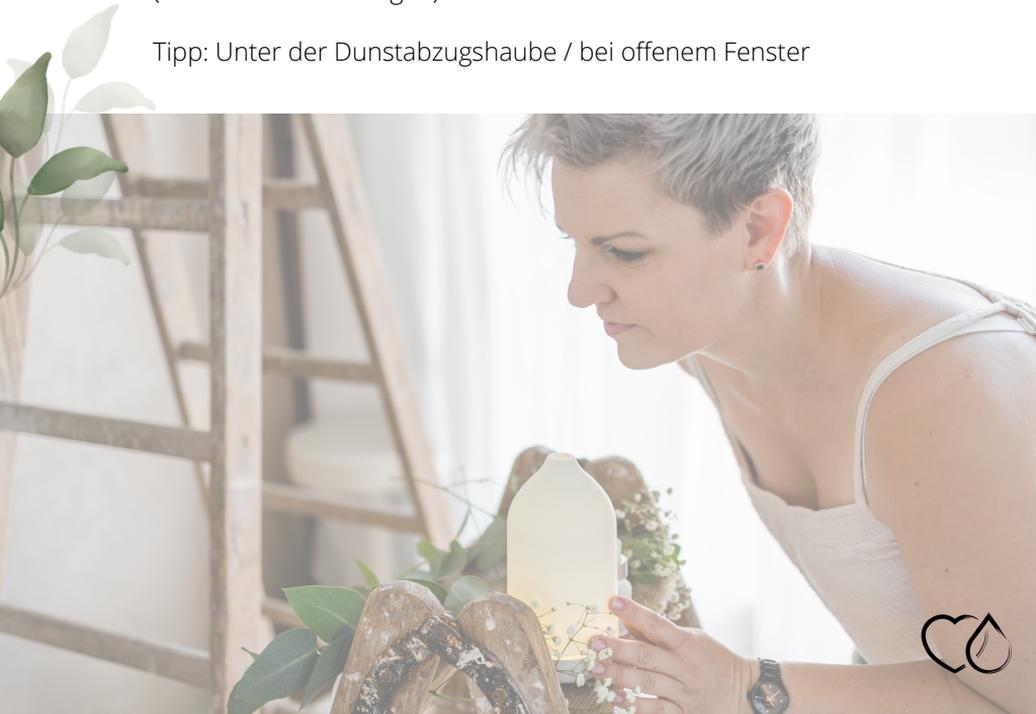
**Kids Collection (ab 3 Jahre)**



## DIFFUSOR NUTZUNG

- Wasser bis zur roten Markierung auffüllen
- Wähle 1-3 verschiedene Öle aus
- Gib ca. 6-10 Tropfen Ätherische Öle dazu (anfangs ist weniger mehr)
- Einmal im Monat mit weißem Essig + Wasser ca. 15 Min. laufen lassen und anschließend mit einem Lappen / Wattestäbchen vorsichtig ausreiben, dann mit warmen Wasser ausspülen (nie mit Chemie reinigen).

Tipp: Unter der Dunstabzugshaube / bei offenem Fenster



KAPITEL

# 04

*Top 10 Öle | Home Essential Kit*



## TOP 10 ÖLE

LAVENDEL

ENTSPANNUNG | SCHLAF | HAUT

LEMON

BELEBT | STOFFWECHSEL | REINIGUNG

PFEFFERMINZE

BELEBT | ENERGIKICK | KÜHLT

OREGANO

IMMUNSUPPORT | KOCHEN

WEIHPFLAUCH

ERDET | HAUTPFLEGE | ENTSPANNUNG

ON GUARD

SCHÜTZEND | IMMUNSUPPORT | HAUSHALT

TEEBAUM

REINIGT | IMMUNSUPPORT | HAUT

AIR

UNTERSTÜTZT ATEMWEGE | BEFREIEND

ZENGEST

ATEMWEGE | VERDAUUNG

DEEP BLUE

MUSKELN | GELENKE | VERSPANNUNG



# Diffuser Mischungen

HIMMLISCH

DURCHATMEN

FRISCHEKICK

ERHOLUNG

ZITRUSLIEBE

ENERGIESCHUB

REINE LUFT

POLLENZEIT

IMMUN SUPPORT

RELAXEN

GLÜCKLICH

KEIMFREI

STRESS & KOPFWEH

3 Peppermint + 3 Lavender

3 Air + 3 Peppermint

2 Air + 2 Lavender + 2 Lemon

3 Lavender + 3 Frankincense

4 Lemon + 2 Frankincense

3 Peppermint + 3 Lemon

2 OnGuard + 2 Tea Tree + 2 Lemon

2 Lavender + 2 Peppermint + 2 Lemon

2 OnGuard + 2 Frankincense + 2 Lemon

3 Lavender + 2 Frankincense

2 Frankincense + 2 Lemon + 2 Peppermint

3 Peppermint + 2 OnGuard + 1 Oregano

2 Lavender + 2 Peppermint + 2 Frankincense



# Roll-On Mischungen

## DRUCK IM KOPF

- 8  Peppermint
- 4  Frankincense
- 4  Lavender

## HAUT SUPPORT

- 5  Tea Tree
- 5  Lavender
- 5  Frankincense

## SAISONALER SUPPORT

- 5  Lemon
- 5  Lavender
- 5  Peppermint

## SCHLAF SUPPORT

- 10  Frankincense
- 10  Lavender

## RUHIGER BAUCH

- 10  ZenGest
- 10  Lavender

## MUSKEL RELAX

- 10  Deep Blue
- 10  Lavender

## IMMUN BOOST

- 5  OnGuard
- 5  Frankincense
- 3  Tea Tree
- 2  Oregano

## FREI ATMEN

- 10  Air
- 5  Frankincense
- 5  Lemon

## HALS BERUHIGUNG

- 8  Lemon
- 5  Frankincense
- 3  OnGuard

FÜR 10 ML ROLL ON'S



---

KÜCHENSPRAY	5 Tr. On Guard + 5 Tr. Lemon+ 500 ml Wasser
ALLZWECKREINIGER	5 Tr. Peppermint + 5 Tr. Lemon + 500 ml Wasser
GLAS REINIGER	10 Tr. Lemon + 250 ml Essig + 250 ml Wasser
KEIME & CO.	15 Tr. On Guard + 125 ml Essig + 125 ml Wasser
AROMADUSCHE	2 Tr. Peppermint an den Duschrand tropfen
BADEZUSATZ	15 Tr. (Vollbad) + 2 EL Kokosöl oder 1 Tasse Bittersalz
BADEZIMMER SPRAY	5 Tr. On Guard + 5 Tr. Lemon + 4 Tr. Peppermint + 400 ml Essig + 100 ml Wasser



TEEBAUM  
WASCHBECKEN | WC | YOGAMATTE

LEMON  
FUSSBÖDEN | HOLZ | GLAS | EDELSTAHL

PFEFFERMINZE  
INSEKTEN | LUFTERFRISCHER | PUTZEN

OREGANO  
FEUCHTE & DUNKLE BEREICHE | SCHIMMEL

ON GUARD  
ALLZWECKREINIGER | SPIELZEUGREINIGUNG | WÄSCHE



KAPITEL

**05**

*Treueprogramm*



# Treueprogramm (LR/P)

10%

15%

20%

25%

Du startest in den ersten 3 Monaten mit 10% , die du vom Wert deiner Bestellung in Punkten gutgeschrieben bekommst.

Ab einer Bestellung von 50 PV steigt es pro Quartal um 5% auf 30% nach einem Jahr.

- die sinnvollste & **kostengünstigste** Möglichkeit zu bestellen
- **individuell** angepasste monatliche Wellness Box (Bestellung)
- **Versandkosten** werden in Punkte (PV) **gutgeschrieben**
- ab einer Bestellung (vor dem 15. des Monats) von 125 PV das **monatliche Gratis-Öl** erhalten



KAPITEL

**06**

*Zubehör*



Ein paar Dinge die dir den Start mit den Ölen leichter machen:

- Roll-Ons in verschiedenen Größen z.B. 10 ml / 5 ml
- Sprayflaschen aus Glas
- Trägeröl z.B. Fraktioniertes Kokosöl

Nachfolgend unsere Shop Empfehlungen:

- [shop.oelblog.ch](http://shop.oelblog.ch)



KAPITEL

**07**

*Das wichtigste zum Schluss*





Nimm deine Öle aus der Verpackung und **stelle sie dir dort hin**, wo du sie am meisten **verwendest** z.B. Lavendel ins Bad / Schlafzimmer, Lemon in die Küche, Pfefferminze an die Dusche. Nicht in die Schublade, sondern **sichtbar!**  
Bei manchen Ölen macht es sogar Sinn sie mehrmals zu haben.

**Denn die Öle werden dich nicht Unterstützen können,  
wenn du sie nicht verwendest.**

Die Ätherischen Öle haben mein Leben in so vielen Bereichen verbessert, dass ich sie nicht mehr missen möchte. Genau diese Erfahrung wünsche ich mir für DICH!.

Bedenke immer du nutzt die Kraft der Natur und jeder Mensch ist anders. Was bei mir funktioniert, kann bei dir ganz anders sein. Probiere dich aus, vertraue deinem Bauchgefühl / deiner Intuition.

Wenn du dich an die wichtigsten Regel hältst, kannst du wenig falsch machen. Falls du noch Fragen hast, nutze unsere WhatsApp Gruppe oder schreib mir.

Wie immer gilt, dass wir keine Diagnosen und Heil-Versprechen erstellen.  
Wende dich bei ernsthaften Erkrankungen natürlich immer an deinen Arzt.



Viele Grüße  
Team  
Herzenstropfen

